

## **Sport Workout Teil 2 – Hanteln**

Na, habt ihr das erste Sport-Workout ordentlich durchgeführt? Hanteln habt ihr aber nicht zu Hause? Macht nichts, ersetzt die Hanteln durch Wasserflaschen, gefüllt natürlich.

Es gibt ½ Liter Flaschen, ¾ Liter Flaschen, Liter Flaschen und 1 ½ Liter Flaschen. So könnt ihr individuell je nach Leistungsfähigkeit die passende Flaschengröße wählen.

Es gilt wie immer – beobachtet euch selbst, arbeitet nur im schmerzfreien Bereich und übertreibt am Anfang nicht. Wenn da steht 3 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen ist das das Endziel. Für den Anfang genügen auch 2 Durchgänge mit 8 bis 10 Wiederholungen.

Steigert das langsam von Woche zu Woche.

Vor dem Workout auf jeden Fall mit einer Erwärmung beginnen und am Ende abschließen mit einer Dehneinheit.

Legt euch auch eine Flasche Wasser zum Trinken bereit, nicht nur als Übungsgerät.

Viel Spaß bei euren Workout.

### **Erwärmung mit Hanteln**

Stellt euch in Schrittstellung auf und boxt abwechselnd nach vorne. Nach 3 Minuten Seite Wechseln. Nach insgesamt 6 Minuten solltet ihr warm sein.



## Übungsteil mit Hanteln



### Übung 1: Bizeps

Diese Übung könnt ihr im Stehen oder im Sitzen machen. Aufgerichteter Rücken. Abwechselnd die Hanteln von unten bis zur Schulter führen. Nacheinander arbeiten, erst wenn der eine Arm wieder auf dem Schoß liegt oder hängt, geht der andere Arm nach oben.

3 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen pro Seite



### Übung 2: Trizeps

Stand in Schrittstellung, Oberkörper wird leicht nach vorne gelegt. Knie leicht gebeugt. Die Arme hängen erst runter, dann werden beide gleichzeitig im Ellbogen gebeugt nach hinten gezogen. Rumpf bleibt dabei fest.

3 Durchgänge mit je 10 Wiederholungen

### Übung 3: Trizeps schwer



Hüftbreiter Stand. Arme hängen locker runter. Oberkörper weit vorgeneigt, dabei ist Rücken gerade. Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen. Dann werden beide Arme gestreckt nach hinten oben geführt. Oberkörper bleibt immer in der weit vorgelagerten Stellung.

3 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen

### Übung 4: aus U-Halte in die Streckung der Arme



Aufgerichteter Stand, Knie leicht gebeugt. Arme sind in U-Halte neben dem Kopf. Hals bleibt gerade. Dann beide Arme in die Streckung über den Kopf führen. Die Hanteln dürfen sich auch berühren. Dann wieder zurück in U-Halte.

3 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen.

### **Übung 5: Vor der Brust zur Seite Arme ausstrecken**



Aufgerichteter Stand, Knie leicht gebeugt. Rücken gerade, Halswirbelsäule aufgerichtet. Die Hanteln treffen sich vor der Brust. Dann beide Arme seitlich ausstrecken, Ellenbogen nicht ganz durchstrecken. Dann wieder zurück vor die Brust.

3 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen.



### **Übung 6: Kniebeuge in die Schrittstellung mit Hanteln**

Ausgangstellung Hüftbreit Beine auseinander. Rücken gerade. Dann in Schrittstellung gehen, vorderes Bein weit nach vorne und maximal beugen, hinteres Bein bleibt gestreckt. Arme mit Hanteln versuchen bis zum Boden zu kommen – Rumpf bleibt dabei gerade. Wieder hochkommen, Beine sind wieder nebeneinander. Dann das andere Bein nach vorne stellen.

3 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen pro Seite.



## **Übung 7: Kniebeuge in Schrittstellung schwer**

Stand, dieses Mal gleich in Schrittstellung. Rücken bleibt ganz gerade. Kopf schaut nach vorne. Beide Beine maximal beugen, das hintere Bein berührt mit dem Knie den Boden, das vordere bleibt aufgestellt. Wieder hochkommen. 15 Wiederholungen. Dann Seitenwechsel.

3 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen je Seite.



## **Übung 8: Liegestütz auf Hanteln mit seitlichem Rumpfttraining**

Liegestütz, zunächst beide Hände auf den Hanteln abgestützt. Wem die echte Liegestütz zu schwer ist, darf in die sogenannte Mädchenliegestütz gehen. Dabei sind nicht die Füße, sondern die Knie auf dem Boden. Rechter Arm abheben, zur Seite aufdrehen, Kopf bleibt gerade. Rumpf fest. Dann Seite wechseln.

3 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen.

Wem auch die Mädchenliegestütz zu schwer ist, kann sich auf einen stabilen Stuhl abstützen. Ist noch einfacher. Nach einiger Zeit dann erst Mädchenliegestütz probieren.



### **Übung 9: Aufgerichteter Stand in Kniebeuge und Hanteln auf dem Boden.**

Hanteln treffen sich hinter dem Kopf, Körper und Arme maximal gestreckt. Dann mit geradem Rumpf nach vorne gehen, Knie maximal beugen und Hanteln treffen sich den Füßen auf dem Boden. Wieder aufrichten.

3 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen.



### **Übung 10: Bauchmuskeln**

Sitz auf dem Boden. Leichte Variante: Füße bleiben auf dem Boden stehen, Oberkörper nach hinten beugen, aber nicht ganz ablegen. Wieder hochkommen. Einmal rechts, einmal zur Mitte, einmal links.

Schwere Variante: Füße werden wie auf dem Bild auch abgehoben.

3 Durchgänge mit 15 je Wiederholungen re, li, Mitte.

Am Ende das Dehnen nicht vergessen: Hier geht's zu Dehnübungen.